



春の講座のご案内



☆ 盛岡市の公民館で開催する講座等のご案内です。

☆ お問い合わせは、各公民館へ。

☆ このご案内は 右記二次元コード または、盛岡市公式ホームページ

<https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/shiminkatsudo/kominkan/1036072.html> から
もご覧になれます。



講座内容は令和8年3月27日時点の予定ですので、事前に実施する公民館へお問い合わせください。

索引

中央公民館	P2～6
上田公民館	P6～8
西部公民館	P9～12
都南公民館	P13～15
河南公民館	P16～17
渋民公民館	P18
松園地区公民館	P19～20
見前地区公民館	P21～22
乙部地区公民館	P22～23

パソコンなどでご覧の方は、上記の「公民館名」をクリックすると、該当する公民館のページへ移動します。


中央公民館の駐車場台数には限りがあり、混雑時は満車となり駐車出来ません。
また、周辺には有料駐車場も無いため、公共交通機関等での来館に御協力ください。


● メール、往復はがき、応募フォームなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)生年月日 (f) メールアドレス (g) 保護者氏名
(h) 児童氏名 (i) 保護者年齢 (j) 保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年
(o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

受付メールアドレス chuo.ph@city.morioka.iwate.jp


講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
<p>盛岡市地域社会教育促進事業説明会</p> <p>事業の制度や助成に関する事業説明会を開催します。2回のどちらも内容は同じです。</p>	<p>① 4月24日(金曜日) 10:00～11:30 Zoomによるオンライン開催 会場参加も可</p> <p>② 5月8日(金曜日) 10:00～11:30 会場参集による開催</p>	無料	<p>家庭教育学級・社会教育学級運営担当者 登録希望団体担当者 100人</p>	<p>託児希望する場合 4月16日(木曜日)</p> <p>無ければ 4月23日(木曜日)</p> <p>(c)、(d)、(o)、団体名を記入</p> <p>メール、ファクスで申込</p>
<p>不来方大学院</p> <p>65歳以上の方を対象に、健康、郷土、先人、国際理解、芸術など、幅広いテーマで学習をします。クラブ活動もあります。</p>	<p>5月14日(木)から 11月5日(木)</p> <p>講義 10:05～11:40 クラブ 13:00～14:45</p> <p>(全20回)</p>	<p>受講料無料 自治会活動費 4,500円 (年会費)</p>	<p>65歳以上の市民 120人</p>	<p>4月22日(水曜日)</p> <p>(a)～(e)を記入</p> <p>HPの申込フォーム、往復はがきで申込</p> 


講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
<p>春もわらべうたで遊ぼう わらべうたを通して、親子で一緒にスキンシップを取ったり体を動かしたりする講座です。絵本の紹介もあります。</p> <p>講師:小田^{よう}葉さん (「のはらうた」主宰)</p>	<p>A. 5月26日(火曜日) 10:30～12:00</p> <p>B. 6月2日(火曜日) 10:30～12:00</p> <p>※AとBで対象年齢が異なります。</p>	<p>無料</p>	<p>各回親子15組 (先着) A. 0歳～1歳前後のお子様と保護者</p> <p>B. 1歳前後～2歳前後のお子様と保護者</p>	<p>5月8日(金曜日) 10:00から 5月22日(金曜日) 12:00まで (a)～(d)、(f)～(h)、(l)を記入</p>
<p>お茶席体験！盛岡の五流派を知ろう 盛岡で活動する茶道五流派の魅力に触れる講座です。 各流派の講師から歴史や特色などをお話いただき、講義後は、中央公民館で同日開催の「月釜茶会」に参加します。初心者の方もどうぞ。 ※お茶を点てる実技体験はありませんので、御注意ください。</p> <p>講師:盛岡茶道協会</p>	<p>① 6月14日(日曜日) 10:30～12:00</p> <p>② 6月21日(日曜日) 11:00～13:30</p> <p>③ 7月19日(日曜日) 11:00～13:30</p> <p>④ 9月20日(日曜日) 11:00～13:30</p> <p>⑤ 11月15日(日曜日) 11:00～13:30</p> <p>⑥ 3月14日(日曜日) 11:00～13:30</p> <p>(全6回)</p>	<p>受講料・月釜茶会 年会券費 6,400円</p> <p>持ち物 白い靴下、 茶席用扇子、 懐紙、菓子切り</p>	<p>市民(小学生以上)15名</p> <p>※小学生は保護者同伴。 ※定員超過の場合は抽選。</p>	<p>5月19日(火曜日) 正午まで</p> <p>申込フォームから。 </p>
<p>盛岡市中央公民館 公開講座Ⅰ 「障がいをもちながら挑戦する～パラアルペンスキー日本代表として学んだこと～」(仮)</p> <p>講師:パラアルペンスキー選手 高橋 幸平 さん</p>	<p>6月27日(土曜日) 10:00～11:30</p>	<p>受講料なし</p>	<p>市民100人</p>	<p>フォーム・FAX・窓口・電話で受付 6月26日(金曜日)締切</p>
<p>お茶が教えてくれたこと お茶を楽しみながらの講話です。</p> <p>講師:焙茶工房しゃおしゃん 店主 前田 千香子 さん</p>	<p>6月24日(水曜日) 18:30～20:00</p>	<p>受講料なし 材料費500円</p>	<p>市民12人</p>	<p>6月16日(火曜日) 申込フォームから。</p>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
はじめての フラワーアレンジメント 講師: フローラルサロン指導者 若尾 優子 さん	6月30日(火曜日) 13:30~15:30	教材費 2,000 円	市民 10 人	6月2日 (火曜日) 10:00 から (a)~(f) を記入 HP の 申 込フォー ム、FAX、 窓口で申 込
暮らしに役立つ筆ペン 入門講座 講師: ふでらぼ書道教室 主宰 田村 雪峰 さん	① 7月10日(金曜日) 13:30~15:00 ② 7月17日(金曜日) 13:30~15:00 ③ 7月24日(金曜日) 13:30~15:00 ④ 7月31日(金曜日) 13:30~15:00 ⑤ 8月7日(金曜日) 13:30~15:00 (全5回)	受講料 1,000 円 持ち物 (ある人のみ) 筆ペン、書道用下 敷き	高校生以上の 市民 10 人程度	6月2日 (月曜日) 10時 から 6月23日 (火曜日) 10時まで (a)~(f) を記入 HP の 申 込フォー ム、FAX、 窓口で申 込

●申込フォームで申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 中央公民館(019-654-5366)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
はじめての絵画教室 初心者向けの絵画教室です。鉛筆の削り方やデッサン、水彩絵具を使った技法等、楽しく基礎を学べます。平日夜の開催で、お仕事終わりにも参加しやすい講座です。先着順のため、お早めにお申込みください。 講師: あたごアトリエ 主宰 村上 紘一 さん	① 5月13日(水曜日) 18:30~20:30 ② 5月20日(水曜日) 18:30~20:30 ③ 5月27日(水曜日) 18:30~20:30 ④ 6月3日(水曜日) 18:30~20:30 ⑤ 6月10日(水曜日) 18:30~20:30 (全5回)	受講料・材料費 3,000 円 持ち物 鉛筆 (2B、H B)、ねり消しゴ ム、カッターナイフ	市民(高校生以上)先着 16 名 ※申し込み時点で、全5回に参加可能の方。	4月4日 (土曜日) 10:00 から 4月28日 (火曜日) 10:00 まで ※定員に 達し次第、 受付終了。 申込フ ォームから。 

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
初夏の親子ふれあい ベビーヨガ教室 親子でふれあいながらヨガを楽しむ講座です。親子で一緒に行うヨガはもちろん、保護者向けのゆったりヨガの時間もあります。先着順のため、お早めにお申込みください。 講師:認定NPO法人日本ヨガ連盟 ヨガインストラクター 梅原 麻梨子 さん	6月11日(木曜日) 10:00~11:30	保険料 1名30円 持ち物 バスタオルまたはヨガマット、子どもを包む用バスタオル、体温調節できる動きやすい服、靴下、水分、おむつ等のいつものお出かけセット	市民(3か月~11か月頃の子どものとその保護者) 先着10組	5月12日(火曜日) 10:00から 6月2日(火曜日) 10:00まで ※定員に達し次第、受付終了。 申込フォームから。 
盛岡の魅力講座<初夏> 旧町名で巡る街歩き(仮) 盛岡の街歩きや名所見学を通して、地域の魅力を発見する講座。 見学場所:賜松園、十六羅漢ほか 講師:盛岡弁で盛岡を御案内 花田 陽子 さん	6月26日(金曜日) 9:30~11:30 (全1回)	受講料無料 (保険料別途30円)	市民15人	6月4日(火曜日) 10:00から 申込フォーム

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
すきまの時間 —おとなのためのおはなし会— おはなしボランティア「おはなしポット」の皆さんによる、詩やエッセイなどの文芸作品の朗読や歌、様々な語りなど、「おとな」向けのおはなし会を開催します。 語り手:「おはなしポット」	4月4日(土曜日) 14:00~14:40 5月9日(土曜日) 14:00~14:40 6月6日(土曜日) 14:00~14:40	無料	おおむね中学生以上
すみっこおはなし会 図書室児童書コーナーの「すみっこ」で絵本の読み聞かせを行います。 語り手:おはなしボランティア 「おはなしすみっこ」	4月5日(日曜日) 5月3日(日曜日) 6月7日(日曜日) 11:00~11:30	無料	小さい子からおとなの方までどなたでもどうぞ。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
わくわく♪おはなし会 おはなしボランティア「おはなしポット」、「おはなしちゅーみん」の皆さんが絵本の読み聞かせなどを行います。 語り手: 「おはなしちゅーみん」(4・6月) 「おはなしポット」(5月)	4月11日(土曜日) 11:00～11:30 5月9日(土曜日) 11:00～11:30 6月13日(土曜日) 11:00～11:30	無料	どなたでもどうぞ
アートガーデン2026 夏 ～歴史との対話～ 旧中村家住宅を会場に、現在第一線で活躍する美術家によるアート作品を展示します。 会期中、美術家小笠原卓雄さんと参加作家有志による展示解説会を開催予定。	6月16日(火曜日)から 6月28日(日曜日) 9:00～17:00 展示解説会 6月20日(土) 13:30～15:00 (※6月22日は休館日、最終日 6月28日は15時まで)	無料	どなたでもどうぞ

上田公民館 TEL:654-2333 〒020-0066 盛岡市上田四丁目1-1

● メール、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)生年月日 (f)メールアドレス (g)保護者氏名
(h)児童氏名 (i)保護者年齢 (j)保護者生年月日 (k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年
(o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

受付メールアドレス ueda.ph@city.morioka.iwate

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
軽運動講座 「3つの要素で体を整える ～Let'sバレトン!～」 バレエ・ヨガ・フィットネスの動きをバランスよく組み合わせたエクササイズを通して、体幹やインナーマッスルを鍛え、運動の楽しさや健康への効果を学ぶ講座です。 講師:フィットネス インストラクター 高萩 由衣 さん	① 6月7日(日曜日) 10:00～12:00 ② 6月27日(土曜日) 10:00～12:00 ③ 7月4日(土曜日) 10:00～12:00 会場 都南公民館 小ホール (全3回)	費用 590円 (受講料500円、 保険料90円)	市民20人	5月20日 (水曜日) の消印まで有効 往復はがきの場合、 (a)～(e) を記入(1枚のはがきで1人応募できます。) 応募 フォームの場合、 必要項目を入力

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
<p>岩手の海を知りつくそう～海で生き物さがしをしたり、大学の先生に教えてもらえたりするよ～</p> <p>① 講義「三陸の海に住む生き物達」 東京大学大気海洋研究所 助教 大土 直哉 さん</p> <p>② 山田町のくじらと海の科学館では、見学や海の生き物探しをします。 (悪天候のため海に近づけない時は、他のメニューに変わります。)</p> <p>・大槌町の東京大学大槌沿岸センターでは、海のおはなし会に参加し、東京大学の先生に海の生き物について教えてもらいます。</p>	<p>① 7月18日(土曜日) 都南公民館 第一研修室 13:30～15:30 (受付 13:00)</p> <p>② 7月25日(土曜日) 8:40～16:50(受付8:20) 都南分庁舎駐車場発着</p> <p>日程 都南分庁舎駐車場受付(8:20) ↓ 出発(8:40) ↓ くじらと海の科学館 見学・生き物探し・昼食 (10:40) ↓ 大槌沿岸センター 見学・海のおはなし会 (13:00) ↓ 出発(14:20) ↓ 都南分庁舎駐車場解散 (16:50)</p>	<p>小学生 1,100 円程度 大人 1,250 円程度 (保険料・昼食代・見 学料を含みます。 差額が生じた場合 は現地で返金しま す)</p>	<p>市内の小学生 とその保護者 20人 (大人2名と子 ども4名まで 一緒に応募で きます。)</p>	<p>往復はが きの場 合、(a)～ (d)(h)～ (i)を記入 し、(i)に ついて は、参加 する兄弟 姉妹すべ ての学校 名・学年 を併せて 記入</p> <p>応募フォ ームの場 合、必要 項目を入 力</p> <p>7月1日 (水曜日) の消印有 効</p>
<p>「シニア世代を颯爽と生き抜くために～知っておきたい相続税、贈与税、生活習慣病との共存の仕方～」</p> <p>① 「知らないで損する相続税のリアル」 講師:Rita 税理士法人 税理士 馬内 和志 さん</p> <p>② 「相続に備える生前贈与の極意」 講師:Rita 税理士法人 税理士 馬内 和志 さん</p> <p>③ 「生活習慣病と共存しながら長い生きずるために」 講師:ちだ内科・外科クリニック 院長 千田 明紀 さん</p>	<p>① 7月26日(日曜日) 13:30～15:30</p> <p>② 8月8日(土曜日) 13:30～15:30</p> <p>③ 8月22日(土曜日) 13:30～15:30 (受付 13:00)</p> <p>会場 中央公民館 大会議室</p> <p>(全3回)</p>	<p>無料</p>	<p>2回以上出席 できる盛岡市 民50人</p>	<p>往復はが きの場 合、(a)～ (d)を記入 (1枚のは がきで1 人応募で きます。)</p> <p>応募フォ ームの場 合、必要 項目を入 力</p> <p>7月8日 (水曜日) の消印有 効</p>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
<p>親子自然教室</p> <p>親子で水晶探しや洞窟探検をしながら自然について学ぶ講座です。</p> <p>① 区界高原少年自然の家の水晶の森で水晶探し 講師:自然の家指導員</p> <p>② 紫波町の船久保洞窟の探検 講師:松坂 嵩 さん 赤沢郷土委資料館 講師:工藤 睦夫 さん</p>	<p>① 7月31日(金曜日) 9:00~12:00</p> <p>② 8月6日(木曜日) 9:00~12:00</p> <p>(全2回)</p>	<p>入洞料・保険料</p> <p>大人1人560円 子ども1人360円</p>	<p>市民親子20人</p> <p>保護者2人、 3年生以上の 小学生の兄弟 姉妹4人まで 一緒に応募可 能</p>	<p>7月10日 (金曜日) の消印ま で有効 往復 はがきの 場合、 (a)~(d) (h) (m) (n) を記入 応募 フォーム の場合、 必要項目 を入力</p>



● 往復はがき・申込フォームで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきで申し込む場合は講座ごとに必要な項目を記入し、申込期限**必着**で郵送してください。

(a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)年代 (e)電話番号 (f)駐車場利用の有無

応募フォームで申し込む場合は必要事項を入力してください。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
歴史入門講座 ①<古代・中世> 「蝦夷(えみし)の墓」 ②<近世・近代> 盛岡藩南部家と長府藩毛利家との関係—南部家に嫁いだ清浄院・真寿院を中心に— 講師:①岩手大学 平泉文化研究センター 客員教授 八木 光則 さん ②東北学院大学文学部 歴史学科 教授 兼平 賢治 さん	① 5月9日(土曜日) ② 5月30日(土曜日) 10:00~12:00 (全2回)	受講料:500円	市民80人程度	4月30日 (木曜日) 必着 (a)~(f) を記入 先着順
盛岡食いしん爺と行く 盛岡まち歩き 自然豊かで情緒ある街並みが自慢の盛岡。そんな盛岡の街を「盛岡食いしん爺」と一緒に歩いてみませんか。2時間弱の「まち歩き」と「お話」で、今まで気づかなかった盛岡の素敵な風景、歴史ある建造物、美味しいお店屋さんなど、きっと新しい発見があることでしょう。 講師:盛岡食いしん爺 千葉 芳幸 さん	① 5月19日(火曜日) ② 5月26日(火曜日) 9:30~12:00 (全2回)	費用530円 (受講料500円、 保険料30円) ※2回目は喫茶店に入ります。コーヒー紅茶代の用意をお願いします。	市民12人	4月21日 (火曜日) 必着 (a)~(f) を記入 応募者多数の場合は抽選
初心者のための剪定教室 「枝のどこを切ればいいのかわからない」「一度切ってしまった枝が伸びてこないから不安」等々。そんな悩みを抱える初心者の方々向けの講座です。盛岡が誇る天然記念物「石割桜」を代々守ってきた、豊富な知識と経験を基にした講義と実技、庭木の剪定の基本を楽しく学びます。 講師:(有)豊香園 藤村 孝史 さん	① 5月21日(木曜日) ② 5月28日(木曜日) 9:30~12:00 (全2回)	費用530円 (受講料500円、 保険料30円)	市民30人	4月30日 (木曜日) 必着 (a)~(f) を記入 先着順

● 電話・応募フォームで申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
初心者健康マージャン入門教室 最近話題の健康マージャン。興味はあるがやり方が分からない、難しそう、と思っている方々のための入門教室です。この機会にもう1つ趣味を増やしてみませんか？ 講師：西部公民館職員	① 4月9日(木曜日) ② 4月16日(木曜日) ③ 4月23日(木曜日) ④ 4月30日(木曜日) ⑤ 5月14日(木曜日) 10:00～12:00 (全5回)	受講料:1,000円	市民12人	3月12日から電話・窓口で先着受付
健康いきいきスポーツ教室 誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ(ボッチャ・モルック・シャフルボード等)で体を動かします。 講師：盛岡市スポーツ推進委員	4月22日(水曜日) 5月27日(水曜日) 6月24日(水曜日) 10:00～11:30	保険料:30円	市民25人程度	4月分は4月7日 5月分は5月12日 6月分は6月9日 いずれも10時から電話・窓口で先着受付
点訳ボランティア養成講座 視覚に障がいのある方のために、書籍などの内容を点字にするボランティアを養成する講座です。 講師：西部点字・パソコンサークルステップ	① 5月20日(水曜日) ② 5月27日(水曜日) ③ 6月3日(水曜日) ④ 6月10日(水曜日) ⑤ 6月17日(水曜日) ⑥ 6月24日(水曜日) ⑦ 7月1日(水曜日) 10:00～12:00 (全7回)	教材費:2,000円	市民6人	5月4日10時から電話・応募フォームで先着受付
親と子の楽しいプレイランド ふれあい体操や、おもちゃひろばで遊んで、親子で楽しくリフレッシュします。 ①ふれあい親子体操を楽しもう！ ②おもちゃひろばで遊ぼう！ 講師：①親子体操インストラクター 岩渕 みどり さん ②公認心理師 おもちゃコンサルタント 新田 紗希 さん	① 5月28日(木曜日) ② 6月11日(木曜日) 10:30～11:30	受講料:無料	市民16人 (おもちゃひろばは12人)	5月8日10時から応募フォームで先着受付

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
水彩&パステルによる 絵画講座 プロのイラストレーターから水彩 絵具&パステルで作品作りを学びま す。 講師:イラストレーター ナカムラ ユウコウ さん	① 6月2日(火曜日) ② 6月9日(火曜日) ③ 6月16日(火曜日) 13:30~15:30 (全3回)	受講料:無料 教材費:2,000円	市民16人	5月4日 10時から 電話・応 募フォー ムで先着 受付
首肩腰膝の痛みを和らげる セルフケア 辛い首肩腰膝の痛み「病院に行く ほどでもない」「いつものことだし」 とあきらめていませんか?このセル フケア講座で、柔道整復師の先生か ら、自宅でできる痛みを和らげるス トレッチや方法を教えていただきま しょう。 講師:しんどう整骨院 院長 進藤 貴彦 さん (柔道整復師)	① 6月3日(水曜日) ② 6月10日(水曜日) 10:00~11:30 (全2回)	受講料:500円	市民20人	5月8日 10時から 電話・応 募フォー ムで先着 受付
名作映画会 「父ありき」 男手ひとつで息子を育てる教師と 成長した息子の深い絆を静かに描 く。抑制された演出と繊細な感情表 現が心に響く温かな名作。 <監督: 小津安二郎> 【1942年 87分】	6月5日(金曜日) 10:00~11:30	受講料:無料	市民30人	5月19日 10時から 電話・応 募フォー ムで先着 受付
消しゴムはんこ教室 オリジナルビニール傘を 作ろう 1日目に作った消しゴムはんこを 利用して、2日目にオリジナルのビ ニール傘を作ります。 講師:消しゴムはんこ作家 はたけだ まさこ さん	① 6月6日(土曜日) ② 6月13日(土曜日) 13:00~15:00 (全2回)	受講料:500円 保険料:30円 材料費:1,500円	市民12人 (小学5年生以 上。小学生は保 護者同伴)	5月8日 11時から 電話・応 募フォー ムで先着 受付

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
もっと楽しく、もっと英語でコミュニケーション 街中でたくさんの外国人の姿を目にするようになってきた盛岡。誰もが勉強してきた英語ですが、「英会話にはちょっと抵抗が…」という方も多いかもかもしれません。そんな方向けの、気楽に参加できる英語の講座です。 講師:元小中学校英語教師 三上 智子 さん	① 6月20日(土曜日) ② 6月27日(土曜日) ③ 7月4日(土曜日) 10:00～12:00 (全3回)	受講料:500円	市民20人 (子どもから大人まで、英語に興味がある方であればどなたでも。小学生は保護者同伴。)	6月4日 10時から 電話・応募フォームで先着受付

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>



講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
パソコン・スマホお助け相談会 パソコンやスマホでお困りの方向けの相談会です。 講師: シニアネットいわての皆さん	4月3日(金曜日) 4月11日(土曜日) 4月18日(土曜日) 4月25日(土曜日) 5月9日(土曜日) 5月15日(金曜日) 5月23日(土曜日) 5月30日(土曜日) 6月6日(土曜日) 6月13日(土曜日) 6月19日(金曜日) 6月27日(土曜日) 13:00～16:00	1回500円	盛岡市民
ふたば わらべうた・おはなし会 わらべうたと絵本の読み聞かせなど親子の楽しいふれあいの時間です。 語り手:語り手グループ 「のはらうた」の皆さん	4月15日(水曜日) 5月20日(水曜日) 6月17日(水曜日) ① 10:00～10:40 1歳～4歳未満 ② 10:50～11:20 0歳～1歳未満	無料	0～3歳児と保護者 先着各回10組


● 申込フォーム、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、申込期限必着でお申込みください。

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)生年月日 (f) メールアドレス (g) 保護者氏名
 (h) 児童氏名 (i) 保護者年齢 (j) 保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年
 (o)託児希望の有無

※往復はがきは「生涯青春講座」のみ

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
<p>キャラホール少年少女合唱教室</p> <p>みんなおいでよ！いっしょに歌おう♪</p> <p>合唱が大好きなお友達がたくさん集まる教室です。合唱をとおして、よい自分と出会おう！</p> <p>講師:赤沼 利加 さん 松本 圭子 さん 磯貝 友絵 さん 小原 恵美子 さん</p>	<p>4月11日(土曜日)から 12月19日(土曜日)</p> <p>低学年クラス 14:00~14:50</p> <p>高学年クラス 15:00~16:30</p> <p>(全28回)</p>	<p>教材費 2,500円/年</p> <p>親の会活動費 1,000円/年</p> <p>※令和6年度実績</p>	<p>低学年クラス (小3、4) 40人</p> <p>高学年クラス (小5~中3) 40人</p> 	<p>申込受付中</p> <p>(a)~(n)、当館までの交通手段、クラブ・土曜日の習い事、アレルギー、健康面等伝えておきたい事を記入して、HP申込フォームより</p>
<p>生涯青春講座</p> <p>人生いつまでも若々しく健やかに！染物体験、貯筋運動、熊対策講座、館外研修先は北上・奥州の見学スポット岩手ヤクルト工場、奥州宇宙遊学館など</p> <p>講師:先人記念館 吉田 真美子 さん</p> <p>メディフィットクラブうすい 狩野 桂子 さん</p> <p>農林水産省農作物野生鳥獣被害対策アドバイザー 谷崎 修 さん</p>	<p>① 5月20日(水曜日) 9:30~11:30</p> <p>② 5月27日(水曜日) 10:00~11:30</p> <p>③ 6月3日(水曜日) 10:00~11:30</p> <p>④ 6月11日(木曜日) 8:40~15:30</p> <p>(全4回)</p>	<p>2,500円 (材料費、第4回入館料、昼食代、保険料含む)</p>	<p>60歳以上の市民20人</p> 	<p>5月7日(木曜日)フォーム</p> <p>又は往復はがき(a)~(e)を記入</p>
<p>朝活！ランニング教室<初心者編></p> <p>講師:トライアゲインランニングクラブ 代表 畠山 正昭 さん</p>	<p>① 5月30日(土曜日) 7:00~9:00</p> <p>② 6月6日(土曜日) 7:00~9:00</p> <p>※きたぎんボールパーク集合解散</p>	<p>保険料25円</p>	<p>運動制限のないランニング初心者 各回20人</p> 	<p>5月15日(金曜日)</p> <p>HP申込フォームより</p>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
キャラホール子育て応援講座 「おとうさんとあ・そ・ぼ！」 新米パパ同士が集まる講座！初めての父の日に、保育のプロでもあり、先輩パパでもある講師と一緒に楽しく過ごしましょう♪ 講師:男性保育士連チームファンタジスタ	6月21日(日曜日) 10:00～11:30 (全1回)		第1子が首すわり～12か月の父親10組	6月4日 (木曜日)
新米ママの子育て講座 はじめての子育てに奮闘中のママに育児について専門家から温かいアドバイス。あれこれ楽しく学びながら仲間作りができる講座です。2～5回は託児があります。 講師:幼児教室講師 木村 純子 さん 岩手大学名誉教授 武田 京子 さん ほか	① 6月25日(木曜日) 10:00～11:30 ② 7月1日(水曜日) 10:00～11:30 ③ 7月9日(木曜日) 10:00～11:30 ④ 7月16日(木曜日) 10:00～11:30 ⑤ 7月23日(木曜日) 10:00～11:30 (全5回)	調理試食・保険料等実費300円	第1子が8～24か月未満の母親10組	6月10日 (水曜日) (a)～(d)、(f)、(g)、(h)、(k)、(l)、(o)を記入  HP 申込フォームより

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 **受付電話 都南公民館(019-637-6611)**

※「こんにちはママさん講座」は子育て支援センターへ(019-651-8580)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
見前組山車巡行決定特別企画 山車小太鼓体験教室 ～秋まつりで小太鼓をたたいてみよう～ 山車小太鼓の体験をします	4月12日(日) 10:00～12:00	無料	小学生30人 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※市民の見学は自由	申込受付中 3月20日 (金曜日) 10:00
キャラホール子育て応援講座 つくってあ・そ・ぼ！ 身近な材料でおもちゃを作って親子でたくさん遊んじゃおう！ 講師:とりょう保育園保育士	5月13日(水曜日) 10:00～11:30	無料	1～2才の子とその親10組	4月22日 (水曜日) 10:00
こんにちはあかちゃん講座 あんあんコース 子育てについての悩みを共有！同じくらいの月齢のお子さんを持つママ同士が集まって一緒に遊べる講座です。	① 5月22日(金曜日) 10:00～11:30 ② 5月28日(木曜日) 10:00～11:30 (全2回) ※曜日が異なりますのでご注意ください	材料費(離乳食代) 150円	令和7年10月～12月に生まれた子と保護者20組	4月6日 (月曜日) 10:00 ※子育て施設予約アプリ“ジモイク”

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
にこにこルーム 親子の遊びの広場を開催します。 保育士さんと一緒に遊ぼう！手作りおもちゃも沢山あるよ。お母さん同士の交流もできます♪	4月9日(木曜日) 10:00～11:30 6月4日(木曜日) 10:00～11:30	無料	0歳～おおむね3歳までの親子
子どもシネマランド 3本の名作映画を上映します。 「ねずみのチャップ」 「ことりのふえ」 「雨をふらせる子熊くん」	6月6日(土曜日) 10:30～11:15	無料	幼児・小学生と保護者



● 電話、来館、申込フォームなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

受付電話 河南公民館(TEL019 - 622 - 2258 FAX019-622-1910)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
少年自然教室 学校や学年の枠を超えて集まった仲間と協力し、自然の中で四季折々の体験をします。作物の植え付けや収穫、カヌー、雪遊びなどを思いっきり楽しみましょう！ 活動場所:①③藤原さん管理圃場(矢巾) ②御所湖広域艇庫、ファミリーランド ④盛岡市動物公園 ZOOMO	① 6月6日(土曜日) (開講式・保護者説明会) ② 7月20日(月曜日・祝日) ③ 10月17日(土曜日) ④ 令和9年1月12日 (火曜日) (閉講式) おおむね8:30~15:30	実費4,000円 (傷害保険料、手数料、材料費等)	小学4~6年 20人	電話、直接来館、申し込みフォームで申込、または、申込用紙を郵送・FAX 5月17日(日曜日) 21時30分必着

● 電話、窓口で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 河南公民館(019-622-2258)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
歌ごえをみんなで♪ 抒情歌や歌謡曲などを楽しく歌う人気の講座です。5回を通して、やさしい二部合唱にも取り組みます。講師が丁寧に指導してくれますので、合唱経験がなくても大丈夫！ みんなで気持ちよく歌って心も身体もリフレッシュしましょう♪ 講師:鈴木 たたえ さん 門脇 次郎 さん 櫻野 杏里 さん	① 5月20日(水曜日) 13:15~15:15 ② 5月27日(水曜日) 13:15~15:15 ③ 6月3日(水曜日) 13:15~15:15 ④ 6月10日(水曜日) 13:15~15:15 ⑤ 6月17日(水曜日) 13:15~15:15 (全5回)	受講料等1,200円	市民50人	4月22日(水曜日) 10時から 講座名 住所 氏名(ふりがな) 電話番号 年齢

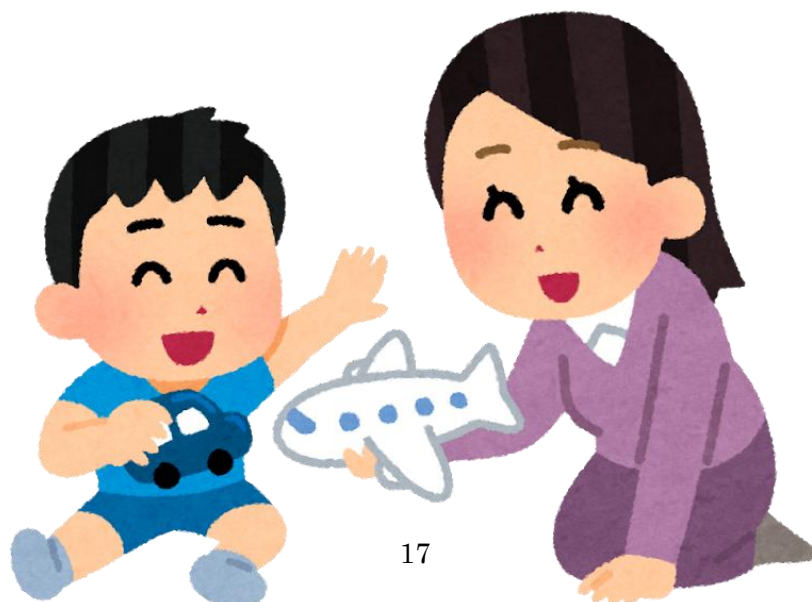
● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 河南公民館(019-622-2258)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
散歩 de おしゃべり ～笑顔につながるウォーキング講座～ ウォーキングのコツを学び、盛岡の街並みを楽しみながら歩いてみませんか？街歩きあとは全員でヘルシーランチを楽しみます。健康生活への一歩を踏み出しましょう！ 講師：運動指導士	6月10日(水曜日) 10:00～12:30	保険料・昼食代込 1,500円	おおむね60歳以上の市民10人	5月23日 (土曜日) 10時から 電話または 直接来館にて 受付

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
もりげきサロン 河南公民館の部屋を1室憩いの場として開放しています。気軽に立ち寄ってお茶でもしませんか？ただただおしゃべりを楽しんでもOK。編み物や本などを持ち寄り自由にお過ごしいただけます。「お互いが気持ちよくいられるように心配りを」がルールです。	4月14日、21日、28日 5月12日、19日、26日 6月9日、16日、23日 10:00～15:30 (火曜日)	無料 ※マイカップ持参でご利用ください。	市民
にこにこルーム 親子のあそびの広場を開催します。保育士さんと一緒にあそぼう！お母さん同士の交流もできます♪	5月14日(木曜日) 10:00～11:30	無料	おおむね3歳までの親子



● 申込フォーム、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

申込フォームまたは往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し、

- (a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)年齢 (f) メールアドレス (g) 保護者氏名
 (h) 児童氏名 (i) 保護者年齢 (j) 保護者生年月日(k)児童生年月日 (l)児童年齢 (m)学校名 (n)学年
 (o)託児希望の有無を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
<p>ヒストリア玉山</p> <p>①外山 講師:中村 辰司さん 外山御料牧場跡地を解説と共にごめぐります。</p> <p>②日戸 講師:熊谷 透さん 「玉山薮川地区お宝マップ」掲載地をめぐります。</p> <p>③好摩 講師:古典を語る会 好摩近郊の自然やその場所にまつわる昔話を聞きながらめぐります。</p>	<p>① 5月14日(木曜日) ② 5月21日(木曜日) ③ 5月28日(木曜日)</p> <p>9:00~13:00 (全3回)</p> <p>集合・解散は渋民公民館</p>	<p>受講料 590 円 (受講料・保険料)</p>	<p>市民 20 人 ※ 2 時間歩ける方</p>	 申込フォーム 4月28日(火曜日) 必着 (a)~(e)を記入
<p>大人のクラフト はじめての刺しゅう編</p> <p>講師:渋民手芸クラブ 刺しゅう入りのミニトートバックを作成します。</p>	<p>① 6月21日(日曜日) ② 6月28日(日曜日)</p> <p>9:30~12:00 (全2回)</p>	<p>受講料 1,560 円 (受講料・材料費・保険料)</p>	<p>市民 20 人</p>	 申込フォーム 6月3日(水曜日) 必着 (a)~(e)を記入

● メール、往復はがきなどで申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>

往復はがきに、講座ごとに必要な項目を確認し

(a)講座名 (b)住所 (c)氏名(ふりがな) (d)電話番号 (e)年齢 を記入し、申込期限**必着**で郵送ください。

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
軽登山・環境トレッキング (春) 場所:高洞山(盛岡市上米内) 講師:田中 耕一 さん	4月24日(金曜日) 9:50~14:15 ※バスにて公民館集合・解散	参加費300円 (保険代・写真代等)	登山経験のある概ね18歳以上の市民 21人	4月1日(水曜日) (a)~(e)を記入
軽登山・環境トレッキング (夏) 場所:鞍掛山(滝沢市) 講師:田中 耕一 さん	6月19日(金曜日) 9:30~ 15:00 ※バスにて公民館集合・解散	参加費300円 (保険代・写真代等)	登山経験のある概ね18歳以上の市民 21人	5月25日(月曜日) (a)~(e)を記入

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から**先着順**に受け付けます。 **受付電話 松園地区公民館(019-611-8111)**

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
家族といっしょに『母の日』に贈るスイーツづくり教室 講師:お菓子教室『カスタード』 鈴木 かおる さん	5月10日(日曜日) 10:00~12:30	材料費 2,000円 (箱代・ラッピング代含む)	小中学生とその家族8組	4月6日(月曜日) 10:00~
スマホ教室 1 スマホの基本とLINE体験 2 スマホの基本と 防災アプリ体験 3 スマホの基本と キャッシュレス決済体験 4 スマホの基本と 迷惑メール・特殊詐欺対策 講師: ソフトバンクスマホアドバイザー 及びサポートスタッフ	5月25日(月曜日) 1 10:00~12:00 2 13:00~15:00 5月26日(火曜日) 3 10:00~12:00 4 13:00~15:00	無料	市民各回10人	5月7日(木曜日) 10:00~ 受講希望番号を選択
初級英会話講座 ~お茶de英会話~ 講師:菊池 千保里 さん	① 6月2日(火曜日) ② 6月9日(火曜日) 10:00~12:00 (全2回)	費用1,500円 (受講料500円、参加費1,000円) (茶菓代・資料代等)	市民18人 (英語初心者)	5月8日(金曜日) 10:00~

● 事前の申し込みが必要ない講座 <当日直接ご来館ください>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象
おやとこひろば 絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びやゲーム、体操などの軽運動や育児相談などをします 講師: 社会福祉法人愛育園 地域子育て支援センター保育士	4月15日(水曜日) 10:00~11:30 5月15日(金曜日) 10:00~11:30 6月10日(水曜日) 10:00~11:30	無料	0歳児から就園前の子どもとその保護者
春のお楽しみ映画会 ・おばけのうんどうかい ・ことりのふえ ・人魚姫	4月30日(木曜日) 15:00~16:00	無料	市民(小学生中心)30人



● 公民館窓口で申し込む講座 <定員を超えた場合は抽選となります>(電話受付はありません)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込期限
<p>五感で楽しむトレッキング講座</p> <p>トレッキングの基礎を確かめながら知り合った仲間と山を楽しみ、健康な体づくりに取り組みます。</p> <p>①岩手山改所跡周辺(岩手山1合目)と春小谷地を巡る。 講師:環境アドバイザー 今宮 英男 さん</p> <p>②太平洋の青い海・潮の香そして五千万年前からの姿に触れる。 ※場所:宮古市潮風トレイル 大沢漁港～浄土ヶ浜 講師:赤松 義則 さん 沼宮内 敬 さん</p>	<p>A日程</p> <p>① 5月14日(木曜日) 8:30～14:00</p> <p>② 6月5日(金曜日) 8:30～16:00</p> <p>B日程</p> <p>① 5月22日(金曜日) 8:30～14:00</p> <p>② 6月12日(金曜日) 8:30～16:00</p> <p>※A日程またはB日程から選択してください。</p>	<p>参加費 300 円 (保険料・高速代等)</p>	<p>A日程、B日程 市民 各 15 人</p>	<p>4月17日 (金曜日) 8時30分～9時に 公民館窓口で整理券を配布し9時から抽選します。</p>
<p>春のふるさと教養講座</p> <p>地域の歴史・文化・産業・防災について学ぶことで現在と未来を考えます。</p> <p>① 不來方城から岩手公園までの400年歴史散歩 「盛岡城跡界限探求ツアー」 講師:盛岡文化地層研究会 眞山 重博 さん</p> <p>② 復興学習 コンパクトシティー山田町 「復興した町と科学館」 講師:山田町震災ガイド 鯨と海の科学館学芸員</p> <p>③ 食品工場の見学と奥州市の偉人から学ぶ 講師:ヤクルト岩手工場職員 回進堂職員 斎藤實記念館学芸調査員</p>	<p>① 5月1日(金曜日) 8:30～12:00</p> <p>② 5月29日(金曜日) 8:30～16:00</p> <p>③ 6月26日(金曜日) 8:30～16:00</p>	<p>参加費 4,200 円 (保険代・入館料・高速代・昼食2回分等)</p>	<p>市民 20 人</p>	<p>4月8日 (水曜日) 8時30分～9時に 公民館窓口で整理券を配布し9時から抽選します。</p>

● 公民館窓口もしくは電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 見前地区公民館(019-639-1788)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
<p>健康なからだづくり料理講座 日々の食事にひと工夫のヒントを知り健康料理を味わいます。</p> <p>① 牛乳に秘められたパワー 献立: サラダそうめん、牛乳すいとん、牛乳茶碗蒸し、もやしナムル、みたらし豆腐だんご</p> <p>② 一日三食「いつ」「どう」食べる 献立: オムライス、カボチャポタージュ、鱈野菜甘酢あん、ほうれん草ゴマあえ、濃厚プリン</p> <p>③ 腸をいたわろう 腸を健康に 献立: 五穀ごはん、白菜春雨スープ、ささ身とチーズのライスペーパー揚げ、大根ステーキ、さつま芋もち</p> <p>講師: 管理栄養士 小笠原 美津子 さん</p>	<p>① 5月8日(金曜日) 10:00~12:30</p> <p>② 7月24日(金曜日) 10:00~12:30</p> <p>③ 9月25日(金曜日) 10:00~12:30</p> <p>(全3回)</p>	<p>参加費 2,000 円 (保険代・材料費等)</p>	<p>市民 8 人</p>	<p>4月6日 (月曜日) 9:00~ (先着順)</p>
<p>親子ホタル観察会 ホタルの生態を観察することにより親子で環境について考えます。</p> <p>講師: 環境アドバイザー 櫻井 則彰 さん</p>	<p>7月7日(火曜日) 18:30~21:00</p>	<p>参加料 54 円 (保険代)</p>	<p>市内の小学生と保護者 8組 16 人</p>	<p>6月10日 (水曜日) 9:00~ (先着順)</p>

乙部地区公民館 TEL:696-2081 〒020-0403 盛岡市乙部6地割79番地1

● 電話で申し込む講座 <定員になり次第、受付を終了いたします>

表中の申込開始時間から先着順に受け付けます。 受付電話 乙部地区公民館(019-696-2081)

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
<p>初めての方でも安心！ 「らくらくスマホ教室 ～入門編～」 基本的な操作や活用方法を分かりやすく丁寧に説明します。 講師: ドコモショップ スタッフ</p>	<p>6月16日(火曜日) 13:30~15:30</p>	<p>無料 ※スマホは講師が準備しますので、お持ちでない方も大丈夫です。</p>	<p>市民 12 人</p>	<p>5月12日 (火曜日) 10:00</p>

講座名・講師	開催日時・回数	費用等	対象・定員	申込開始
月面X観察会 望遠鏡で月面のクレーターが作るX(エックス)の文字に似た模様が刻々と変化していくのを観察します。 講師:乙部地区公民館長 作山 智規 さん	6月22日(月曜日) 18:30~20:30	無料	市内の小・中学生と保護者 10組(20人)	6月4日 (木曜日) 10:00
車中泊入門講座 自家用車を活用して、車中スキルの基本を学びます。車の新しい活用方法などを知り生活に役立てます。 講師:乙部地区公民館長 作山 智規 さん	6月26日(金曜日) 10:00~12:00	無料	市民20人	6月5日 (金曜日) 10:00
親子ホタル観察講座 ホタルの観察を通して、自然学習を行いながら親子で自然環境への関心を高めます。 講師:環境アドバイザー 櫻井 則彰 さん	7月10日(金曜日) 18:45~20:45	保険料54円	市内の小学生と保護者 8組(16人)	6月9日 (火曜日) 10:00
これから始める 御朱印入門 御朱印収集時の一般的なマナーを学びます。また、歴史や建築物などへの理解を深めます。 講師:乙部地区公民館長 作山 智規 さん	7月11日(土曜日) 10:00~12:00	無料	市民20人	6月10日 (水曜日) 10:00
ジャコウアゲハ観察会 ジャコウアゲハの食草とジャコウアゲハの成虫を探します。観察フィールドまで徒歩で移動します。(成虫を必ず見られるとは限りません。) 講師:乙部地区公民館長 作山 智規 さん	7月12日(日曜日) 9:00~11:00	保険料24円	市内の小・中学生と保護者 10組(20人)	6月11日 (木曜日) 10:00